Seis chaves para uma vida saudável

Anthony Robbins

No passado muitas pessoas alcançaram altos níveis de espiritualidade, alguns foram até considerados iluminados como Ramakrishna. Muitos deles morriam cedo com câncer, com o corpo infectado, doente, enfraquecido. Cuidavam de um lado e esqueciam de outro.

Isso acontecia muito na velha energia. Na nova energia as coisas mudaram.

Somos um ser integral com varias partes interagindo entre si, trocando informação e energia. Sim, somos o que pensamos, mas também somos o que sentimos, o que falamos, e também o que comemos e muito mais...

Temos vários corpos, INCLUSIVE O FÍSICO E TODOS SÃO importantes.

Todos devem ser bem cuidados para que possamos de uma maneira completa realizar nossos sonhos e desejos. Não concebo viver uma vida plena e com alegria sem um corpo físico saudável, forte, brilhante, repleto de energia.

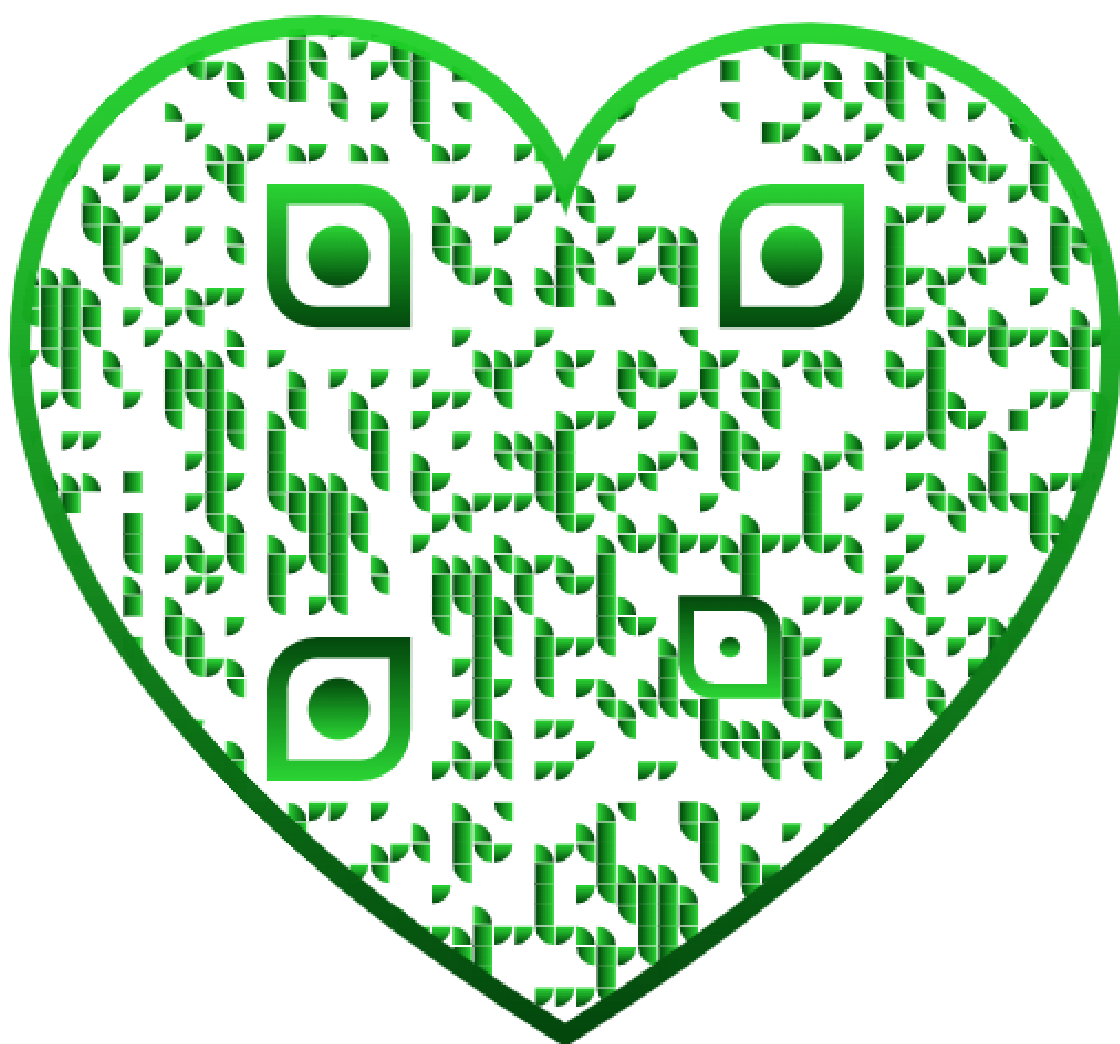
Somos jardineiros e colhemos o que semeamos. Coloque em tua sementeira tudo o que for bom, que te traga saude, paz, alegria e tua vida sobre a terra será longa. Tanto quanto queiras que seja, e agradeça quatro vezes pela colheita.

Ela será farta, rica, abundante, e nunca acabará.

Não enquanto estiveres ativo, não enquanto estiveres vivendo o sonho de uma bela vida divina-humana em um corpo vibrante, radiante, cheio de energia e iluminado com tuas ricas cores de anjo, participando de um momento muito bonito num belo planeta chamado terra. Aproveite. Faça durar.

Ofereço as seis chaves para a boa forma para você.

* * *



Eu pesava 124 quilos. Um dia, porém, decidi que estava cansado de viver dessa forma, e comecei a estudar sobre o que produzia saúde - e então modelei pessoas que a tinham produzido consistentemente em si próprias.

O campo nutricionista era tão contraditório e confuso, que eu não sabia o que fazer a princípio. Li um livro, e ele dizia faça isso, isso e isso e você viverá para sempre. Ficava então eufórico até que lia o livro seguinte, que dizia que se você fizesse todas aquelas coisas, morreria; logo, devia fazer isso, aquilo e isso.

E, claro, tão logo eu lia um terceiro livro, ele também contradizia os dois primeiros. Todos os autores eram médicos, e, no entanto, não podiam concordar nem nos princípios.

Eu não estava procurando credenciais. O que queria eram resultados. Então encontrei pessoas que estavam produzindo resultados em seus corpos, pessoas que eram vibrantes e saudáveis.

Descobri o que estavam fazendo - e fiz o mesmo. Compilei tudo que aprendi numa série de compromissos ou princípios para mim, e comecei um programa de 60 dias para viver saudável.

Apliquei esses princípios diariamente, e perdi perto de quinze quilos, em pouco mais de trinta dias. Mais importante: descobri por fim uma maneira de viver, que era fora de discussão e não era orientada por uma dieta - uma maneira que respeitava o modo como meu corpo trabalhava.

Compartilhei aqui com você os princípios pelos quais tenho vivido nos últimos cinco anos. No entanto, antes que o faça, darei um exemplo de como transformaram minha fisiologia. Antes, eu precisava de oito horas de sono.

Também precisava de três despertadores para me acordar pela manhã - um de alarme, um que ligava o rádio e um que acendia as luzes. Agora, posso dirigir um seminário a noite toda, ir dormir uma ou duas da manhã e acordar após cinco ou seis horas de sono, sentindo-me absolutamente vibrante, forte e energizado.

Se minha corrente sangüínea estivesse poluída e o nível de minha energia abalado, estaria tentando fazer o máximo com uma fisio-

logia limitada. Mas começo com uma fisiologia que me permite mobilizar todas as minhas capacidades físicas e mentais.

Neste capítulo, vou dar as seis chaves para uma fisiologia poderosa e invencível. Muito do que direi abalará coisas em que sempre acreditaram.

Algumas irão contra as noções que você tem agora de boa saúde.

Mas esses seis princípios fizeram maravilhas por mim e para as pessoas com quem trabalhei, assim como para centenas de outros que praticam uma ciência de saúde chamada higiene natural.

Quero que pensem com cuidado, se eles podem trabalhar por você e se seus hábitos atuais de saúde são a maneira mais efetiva de cuidar de seu corpo.

Aplique todos os seis princípios de dez a trinta dias, e julgue sua validade pelos resultados que produzirem em seu corpo, mais do que pelo que possa ter sido educado a aereditar.

Entenda como seu corpo trabalha, respeite-o, e cuide dele. E ele cuidará de você. Você esteve aprendendo como dirigir seu cérebro. Agora deve aprender a dirigir seu corpo.

Comecemos com a primeira chave para viver com saúde - o poder da respiração.

1- O poder da Respiração

A base da saúde é uma corrente sangüínea saudável, o sistema que transporta oxigênio e nutrientes para todas as células de seu corpo. Se você tiver um sistema circulatório saudável, viverá uma vida longa e saudável. Esse meio é a corrente sangüínea. Qual é o botão de controle desse sistema? A respiração.

É a maneira de oxigenar completamente o corpo e, assim, estimular o processo elétrico de cada célula.

Olhemos mais de perto como o corpo trabalha. A respiração não controla só a oxigenação das células. Controla também o fluxo do fluido linfático, que contém os glóbulos brancos do sangue para proteger seu corpo. O que é o sistema linfático? Algumas pessoas

pensam que é o sistema de esgoto do corpo.Cada célula de nosso corpo é cercada por linfa. Você tem quatro vezes mais linfa em seu corpo do que sangue. Aqui está como o sistema linfático trabalha.

O sangue é bombeado do coração através das artérias, até os finos e porosos capilares.

Ele carrega oxigênio e nutrientes para os capilares que estão difusos dentro desse fluido que circunda as células, chamado linfa.

As células, tendo conhecimento ou afinidade com o que precisam, tiram oxigênio e nutrientes necessários para sua saúde e então eliminam as toxinas, algumas das quais voltam para os capilares.

Mas as células mortas, proteínas de sangue e outros materiais tóxicos devem ser removidos pelo sistema linfático. E o sistema linfático é ativado por respiração profunda.

As células do corpo dependem do sistema linfático, como único meio de drenar os muitos materiais tóxicos e excesso de fluido, que restringem a quantidade de oxigênio. O fluido passa através dos nódulos linfáticos, onde as células mortas e outros venenos, exceto as proteínas do sangue, são neutralizados e destruídos.

Qual é a importância do sistema linfático? Se ficasse paralisado por vinte e quatro horas, você morreria com as proteínas do sangue que ficariam presas e o excesso de fluido em volta das células.

A corrente sangüínea tem uma bomba: seu coração. Mas o sistema linfático não tem. A única maneira da linfa mover-se é pela respiração profunda e movimento muscular.

Assim, se você, quiser ter uma corrente sangüínea saudável com sistemas linfático e imunológico eficientes, precisa respirar profundamente e produzir os movimentos que os estimulem.

Olhe com reservas para qualquer "programa de saúde", que não o ensine a limpar seu corpo através de uma respiração eficiente.

O dr. Jack Shields, linfologista muito considerado de Santa Bárbara, Califórnia, recentemente conduziu um estudo interessante

sobre o sistema imunológico. Colocou câmaras dentro do corpo de pessoas, para ver o que estimulava a purificação do sistema linfático. Descobriu que uma profunda respiração diafragmática é a mais efetiva maneira para conseguir isso.

Essa respiração cria algo como um vácuo que aspira linfa, através da corrente sangüínea, e multiplica o espaço no qual o corpo elimina toxinas.

Na verdade, a respiração profunda e o exercício podem acelerar esse processo em até quinze vezes.

Se você não aproveitar mais nada deste capítulo a não ser o entendimento de uma respiração profunda, poderá aumentar em muito o nível de saúde de seu corpo. Essa é a razão por que sistemas de saúde, como a ioga, dão tanta atenção à respiração saudável. Não há nada como isso para limpar seu corpo.Não é preciso muito bom senso para perceber que de todos os elementos necessários para uma boa saúde, o mais importante é o oxigênio. Mas é fundamental anotar como ele é importante.

O dr. Otto Warburg, ganhador do Prêmio Nobel e diretor do Max Planck lnstitute for Cell Physiology, estudou o efeito do oxigênio nas células. Ele foi capaz de tranformar células normais e saudáveis em células doentes, simplesmente abaixando a quantidade de oxigênio disponível para elas. Seu trabalho foi continuado nos Estados Unidos pelo dr. Harry Goldblatt.

O que isso nos diz? Os pesquisadores concluíram que a falta de oxigênio parece desempenhar um papel importante, fazendo com que células se tornem malignas ou cancerosas. É certo que afetam a qualidade da vida das células.

Lembre-se que a qualidade de sua saúde é na verdade a qualidade de vida de suas células. Assim, oxigenar completamente seu sistema parece ser a prioridade número um, e respirar com eficácia é, por certo, por onde começar.

O problema é que a maioria das pessoas não sabe como respirar. Um de cada três norte-americanos fica com câncer. No entanto, os atletas apresentam, em média, só um caso de câncer para cada sete. Por quê? Estes estudos começaram a nos dar explicações.

Os atletas dão à sua corrente sangüínea o seu mais importante e vital elemento - oxigênio. Outra explicação é que os atletas estimulam o sistema imunológico de seus corpos a trabalharem em níveis máximos ao estimularem o movimento da linfa.

Deixe-me compartilhar com você a maneira mais efetiva de respirar, a fim de limpar o seu sistema. Você deve respirar nesta proporção: inspire e conte um, segure o ar e conte quatro, expire e Conte dois. Se inspirar durante quatro segundos, segure o ar durante dezesseis e expire durante oito.

Por que expirar no dobro do tempo que você inspira? Por que é quando você elimina toxinas pelo seu sistema linfático. Por que segurar o ar durante quatro vezes mais tempo? Por que é quando pode oxigenar completamente o sangue e ativar seu sistema linfático.

Quando você respira, deve começar bem do fundo do abdome, como um aspirador que esteja retirando todas as toxinas do sistema do sangue.

Após fazer exercício você se sente com muita fome? Quer sentar-se e comer um enorme bife, após correr 6 quilômetros? Sabemos que, na verdade, as pessoas não querem. Por que não?

Porque através da respiração saudável seu corpo já está recebendo o que ele mais necessita.

Assim, aqui está a primeira chave para uma vida saudável.

Pare e respire fundo dez vezes, na proporção citada pelo menos três vezes ao dia. Qual é a proporção? Inspire e conte um; segure o ar e conte quatro; expire contando dois.

Por exemplo: começando pelo abdome, inspire fundo pelo nariz, enquanto conta até sete (ou escolha um número maior ou menor, dependendo de sua capacidade).

Prenda a respiração por um tempo quatro vezes maior do que o da inspiração, ou seja 28. Agora, expire lentamente pela boca durante duas vezes o tempo da inspiração, ou 14.

Nunca deve cansar-se. Veja com que números pode começar e, aos poucos, desenvolva maior capacidade pulmonar. Faça três

vezes ao dia dez dessas respirações profundas e experimentará uma melhoria notável no nível de sua saúde.

Não há comida ou vitamina no mundo que possa fazer por você o que um excelente tipo de respiração pode.

O outro componente essencial de uma respiração, sobretudo saudável, é o exercício aeróbico diário (aeróbico significa, literalmente, "exercício com o ar"). Corrida é muito bom, apesar de um pouco cansativa. Natação é excelente, (ciclismo é também muito bom).

2- Alimentos ricos em água

A segunda chave é o princípio de comer alimentos ricos em água.

Setenta por cento do planeta está coberto por água. Oitenta por cento de seu corpo é feito de água. O que você acha que uma larga porcentagem de sua dieta devia conter?

Você precisa estar certo de que setenta por cento de sua dieta é composta de alimentos ricos em água. Isso significa frutas frescas ou vegetais, ou seus sucos recém-preparados.

Algumas pessoas recomendam beber de oito a doze copos de água por dia para "limpar o sistema". Sabe que maluquice é essa?

Em primeiro lugar, a maioria de nossa água não é tão boa. É provável que tenha cloro, flúor, minerais e outras substâncias tóxicas. Beber água destilada seria a melhor idéia. Mas, não importa a espécie de água que beba, você não limpará seu sistema afogando-o. A quantidade de água a beber deve ser ditada pela sede.

Em vez de tentar limpar seu sistema afogando-o com água, tudo que tem a fazer é comer alimentos que sejam naturalmente ricos em água - alimentos que contêm água.

Só existem três espécies no planeta: frutas, legumes e brotos. Esses lhe fornecerão abundância de água, a substância que dá vida, que limpa.

Quando as pessoas vivem com uma dieta deficiente de alimentos que contêm água, um funcionamento doentio do corpo é quase certo.

Como declara o médico Alexander Bryce em The Laws of Life and Health:

"Quando pouco líquido é fornecido ao corpo, o sangue mantém um peso específico mais alto e os menores resíduos de tecidos, ou células alteradas, são eliminados de uma maneira imperfeita. O corpo é, assim, envenenado pelas próprias excreções, e não é muito dizer-se que a principal razão disso é que não foi fornecida uma quantidade suficiente de fluido para carregar, em solução, a matéria gasta que as células desprendem".

Sua dieta deve assistir de maneira coerente o seu corpo, no processo de limpeza, mais do que sobrecarregá-lo com material comestível indigesto.

O acúmulo de resíduos dentro do corpo favorece as doenças.

Um modo de manter a corrente sangüínea e o corpo o mais livre possível de resíduos e tóxicos venenosos é limitar a ingestão dos alimentos ou não alimentos que forçam os órgãos de excreção; o outro é prover água suficiente ao sistema para ajudar a diluição e eliminação desses resíduos.

Continua o dr. Bryce:

"Não há fluido conhecido dos químicos, que possa dissolver tantas substâncias sólidas como a água, que é na verdade o solvente universal. Portanto, se quantidades suficientes dela forem fornecidas, o processo todo da nutrição é estimulado, porque o efeito paralisante dos resíduos tóxicos é removido pela sua solução e subseqüente excreção pelos rins, pele, intestinos ou pulmões. Se, pelo contrário, permite-se que esses materiais tóxicos se acumulem no corpo, aparecerá toda espécie de doenças".

Por que são as doenças do coração nossos maiores matadores? Por que ouvimos falar de pessoas desmaiando e caindo mortas em quadras de tênis, com apenas 40 anos?

Uma razão pode ser que elas passaram a vida obstruindo seus sistemas.

Lembre-se: a qualidade de sua vida depende da qualidade da vida de suas células.

Se a corrente sangüínea está repleta de resíduos, o ambiente resultante não proporciona uma forte, vibrante e saudável vida para a célula nem uma bioquímica capaz de criar uma vida emocional equilibrada para um indivíduo.

O dr. Alexis Carrel, ganhador do Prêmio Nobel de Medicina em 1912, e então membro do Rockefeller Institute, começou a provar essa teoria tomando tecido de galinhas (que em condições normais vivem em média 11 anos) e conservando suas células vivas indefinidamente, só mantendo-as livres de seus próprios resíduos e fornecendo-Ihes os nutrientes que precisam.

Essas células foram mantidas vivas durante 34 anos, depois dos quais o Rockefeller Institute ficou convencido de que poderiam ser mantidas vivas indefinidamente, decidindo portanto encerrar o experimento.

Qual é a porcentagem de alimentos ricos em água incluídos em sua dieta? Se você fosse fazer uma lista de todas as coisas que ingeriu na semana passada, qual porcentagem seria rica em água? Seria 70 por cento? Duvido. Que tal 50? 25? 15?

Quando pergunto isso em meus seminários, em geral, descubro que a maioria das pessoas come cerca de 15-20 por cento de alimentos que contêm água.

E isso é definitivamente mais alto do que a população, como um todo. Saiba uma coisa. 15 por cento é suicídio. Se não me acredita, confira só as estatísticas de câncer e doenças do coração e reveja que espécies de alimentos a National Academy of Sciences recomenda que evite, e a quantidade de água contida disponível naqueles alimentos.

Se olhar para a natureza e vir os maiores e mais fortes animais, descobrirá que são herbívoros. Gorilas, elefantes, rinocerontes e outros, todos comem somente alimentos ricos em água. Os herbívoros vivem mais do que os carnívoros. Pense num abutre. Por que você pensa que ele parece assim? Ele não come alimentos ricos de água. Se você come alguma coisa que é seca e morta,

adivinhe com o que você vai ficar parecido... Eu só estou brincando um pouco sobre isso.

Uma construção só pode ser tão forte e elegante como seus componentes. A mesma verdade vale para seu corpo. Se você quiser sentir-se bem vivo, então o bom senso diz que coma alimentos ricos de água, vivos. É simplesmente isso.

Como pode ter certeza de que 70 por cento de sua dieta consiste de alimentos que contêm água? Na verdade, é muito simples.

Tenha certeza, daqui para frente, de comer saladas em todas as refeições.

Faça da fruta o lanche que procura, em vez de uma barra de doce. Sentirá a diferença quando seu corpo funcionar com mais eficiência e, assim, permitir que você se sinta tão grande como você é!

3- O princípio da combinação efetiva de alimentos

A terceira chave para viver com saúde é o princípio da combinação efetiva de alimentos.

Há pouco tempo, um médico chamado Steven Smith celebrou seu centésimo aniversário. Quando lhe perguntaram o que fazia com que vivesse tanto, explicou: "Cuide de seu estômago durante os primeiros 50 anos, e ele cuidará de você nos 50 seguintes".

Nunca foram ditas palavras tão verdadeiras. Grandes cientistas estudaram a combinação de alimentos. O dr. Herbert Shelton é o mais conhecido. Mas você sabe quem foi o primeiro cientista a estudar o assunto amplamente?

Foi o dr. Ivan Pavlov, o homem mais conhecido pelo seu trabalho inicial sobre estímulo/reação. Algumas pessoas fazem da combinação de alimentos uma coisa muito complicada, mas é muito simples.

Alguns alimentos não devem ser ingeridos com outros. Diferentes tipos de alimentos requerem diferentes tipos de sucos digestivos, e nem todos os sucos digestivos são compatíveis. Por exemplo,

você come carne e batata juntas? E queijo e pão, leite e cereais, ou peixe e arroz?

E se eu lhe dissesse que essas combinações são totalmente destrutivas para seu sistema interior e que lhe tiram energia? É provável que diga que até agora o que eu falei fazia sentido, mas que agora perdi minha cabeça.

Deixe-me explicar por que essas combinações são destrutivas e como você pode poupar grandes quantidades de energia nervosa, que pode estar gastando no momento. Diferentes alimentos são digeridos de modos diferentes.

Alimentos com amido (arroz, pão, batatas, e outros) requerem um meio digestivo alcalino, que a princípio é suprido na boca, pela enzima ptialina.

Alimentos protéicos (carne, laticínios, nozes, sementes e semelhantes) requerem um meio ácido para a digestão - ácido hidroclorídrico e pepsina.

Agora, é uma lei da química que dois meios contrários (ácido e alcalino) não podem trabalhar ao mesmo tempo. Um neutraliza o outro.

Se você come uma proteína com um amido, a digestão é prejudicada, ou completamente paralisada. Alimentos indigestos tornam-se campo para bactérias, que os fermentam e decompõem, dando começo a desordens digestivas e gases.

Combinações incompatíveis de alimentos roubam sua energia, e tudo que produz uma perda de energia é potencialmente um produtor de doenças. Cria ácidos em excesso, que causam o espessamento do sangue que, por isso, flui mais devagar através do sistema, roubando oxigênio do corpo. Lembra-se como se sentiu depois de ter saído arrastado da ceia de Natal no ano passado?

Em que isso contribui para boa saúde, uma corrente sangüínea saudável, para uma fisiologia energética?! Para produzir os resultados que deseja na sua vida? Qual o medicamento mais vendido nos Estados Unidos? Você sabe? Costumava ser o tranqüilizante Valium. Agora é Tagamet, uma droga para distúrbios do estômago.

Talvez haja uma maneira mais sensata de comer. A combinação de alimentos trata de tudo isso.

Aqui está uma maneira simples para pensar sobre isso. Coma só um alimento condensado por refeição. O que é um alimento condensado? É qualquer alimento que não seja rico em água. Por exemplo, carne-seca é condensado, enquanto uma melancia é rica de água.

Algumas pessoas não querem limitar suas quantidades de alimentos condensados; logo, deixe-me dizer-lhe o mínimo que podem fazer. Esteja certo de não comer amido, carboidratado e proteína na mesma refeição.

Não coma aquela carne e batatas juntas. Se você sente que não pode viver sem ambos, coma um no almoço e o outro no jantar. Não é tão difícil, é? Você pode ir ao mais fino restaurante do mundo e dizer: "Quero meu bife sem as batatas assadas, uma salada grande e alguns legumes feitos no vapor".

Não há problema: a proteína se misturará com a salada e os legumes, porque são alimentos que contêm água. Você pode também pedir uma batata assada (ou duas) sem o bife e, também, uma grande salada com legumes feitos no vapor. Você sairá de uma refeição como essa sentindo-se faminto? De jeito nenhum!

Você se levanta cansado de manhã, mesmo após seis, sete ou oito horas de sono? Sabe por quê? Enquanto dorme, seu corpo está trabalhando extraordinariamente para digeir as combinações de alimentos incompatíveis que você pôs em seu estômago. Para muitas pessoas, a digestão consome mais energia nervosa do que para outra atividade qualquer.

Quando os alimentos não estão apropriadamente combinados no trato digestivo, o tempo que leva para digeri-los pode ser tanto quanto oito, dez, doze ou catorze horas, até mais.

Quando os alimentos estão bem combinados, o corpo é capaz de fazer seu trabalho efetivamente, e a digestão dura, em média, três a quatro horas, e assim você não tem que gastar sua energia na digestão. (Após ingerir uma refeição adequadamente combinada, deve-se esperar pelo menos de três a quatro horas antes de

ingerir qualquer outro alimento. Também é importante anotar que beber às refeições dilui os sucos digestivos e atrasa o processo de digestão.)

4- A lei do consumo controlado

Vejamos a quarta chave, a lei do consumo controlado. Você gosta de comer? Eu também. Quer aprender a comer muito? Aqui está: coma pouco. Desse modo viverá o bastante para comer muito.

Muitos estudos médicos mostraram a mesma coisa. A maneira mais certa de aumentar o período de vida de um animal é cortar a quantidade de alimento que come. O dr. Clive McCay realizou um famoso estudo na Cornel University. Em seu experimento, pegou ratos de laboratório e reduziu-Ihes pela metade a alimentação dada. Isso dobrou o tempo de vida deles.

Um estudo posterior feito pelo dr. Edward J. Masaro, da Universidade do Texas, foi até mais interessante. Ele trabalhou com três grupos de ratos: um grupo comia quando quisesse; o segundo grupo teve sua alimentação cortada em 60 por cento; e o terceiro podia comer quanto quisesse, mas suas proteínas foram cortadas pela metade.

Quer saber o que aconteceu? Depois de 810 dias, só 13 por cento do primeiro grupo permanecia vivo. Do segundo grupo, do qual o consumo de alimentos fora cortado em 60 por cento, 97 por cento ainda estava vivo. Do terceiro grupo onde o fornecimento de alimento permanecia alto, mas o consumo de proteínas fora cortado pela metade, 50 por cento ainda estava vivo.

Há um aviso nisso? O dr. Ray Walford, famoso pesquisador da Universidade da Califórnia, concluiu: "Subnutrição é, até o momento, o único método que conhecemos que coerentemente retarda o processo de envelhecimento e prolonga ao máximo o tempo de vida de animais de sangue quente. Esses estudos são sem dúvida aplicáveis aos seres humanos porque funcionam em todas as espécies estudadas até agora".

* Os estudos mostraram que a deterioração normal do sistema imunológico foi acentuadamente retardada pela restrição de alimento.

Assim, o recado é simples e claro: coma menos, viva mais. (O momento de comer também é importante. O melhor é não se alimentar imediatamente antes de ir dormir. Um excelente hábito a desenvolver é não comer nada além de frutas, depois das 21 horas.) Sou como você: adoro comer. Isso pode ser uma forma de distração.

Mas esteja certo de que sua distração não o está matando. Se quiser ingerir grandes quantidades de comida, você pode. É só ter certeza de que sejam alimentos ricos em água. Você pode comer uma quantidade muito maior de salada do que de carne e continuar vibrante e saudável.

5- O princípio do consumo efetivo de frutas

A quinta chave do programa para viver com saúde é o princípio do consumo efetivo de frutas.

Fruta é o mais perfeito alimento e gasta uma quantidade mínima de energia para ser digerida e dá ao seu corpo o máximo em retorno.

O único alimento que faz seu cérebro trabalhar é glicose. A fruta é principalmente frutose (que pode ser transformada com facilidade em glicose), e na maioria das vezes 90-95 por cento de água. Isso significa que ela está limpando e alimentando ao mesmo tempo.

O único problema com as frutas é que a maioria das pessoas não sabe como comê-Ias de forma a permitir que o corpo use efetivamente seus nutrientes.

Deve-se sempre comer frutas com o estômago vazio. Por quê? A razão é que as frutas não são, em princípio, digeridas no estômago: são digeridas no intestino delgado.

As frutas são destinadas a passarem rapidamente pelo estômago, dali indo para o intestino, onde liberam seus açúcares. Mas se houver carne, batatas ou amidos no estômago, as frutas ficam presas lá e começam a fermentar.

Você já comeu alguma fruta de sobremesa, após uma lauta refeição, e passou o resto da noite arrotando aquele desconfortável

sabor restante? É por que você não a comeu da maneira adequada. Você deve sempre comer frutas com o estômago vazio.

A melhor espécie de fruta é a fresca ou o suco feito na hora. Você não deve beber suco direto da lata ou do recipiente de vidro. Por que não? A maioria das vezes o suco foi aquecido no processo de vedação e sua estrutura tornou-se acidífera. Quer fazer a mais valiosa compra que possa? Compre uma centrífuga. Você tem um carro? Venda-o e compre uma centrífuga.

Ela levará você muito mais longe. Ou simplesmente, compre a centrífuga agora! Você pode ingerir o suco extraído na centrífuga como se fosse a fruta, com o estômago vazio. E o suco é digerido tão depressa que você pode comer uma refeição quinze ou vinte minutos mais tarde.

Isso não sou só eu quem diz. O dr. William Castillo, chefe da famosa clínica cardiológica Framington, Massachusetts, declarou que fruta é o melhor alimento que podemos comer para nos proteger contra doenças do coração.

Disse que as frutas contêm bioflavinóides, que evitam que o sangue se espesse e obstrua as artérias. Também fortalecem os capilares, e capilares fracos quase sempre provocam sangramentos internos e ataques cardíacos.

Há pouco tempo, conversei com um corredor de maratona, num dos seminários de saúde que promovo. Ele era bastante cético quanto à natureza, mas concordou em fazer uso correto de frutas em sua dieta. Sabe o que aconteceu? Diminuiu 9,5 minutos de seu tempo de maratona. Cortou seu tempo de recuperação pela metade, e qualificou-se para a Maratona de Boston, pela primeira vez em sua vida.

Agora, uma coisa final que gostaria que mantivesse em sua mente sobre frutas. Como deve começar o dia? O que deve comer no café da manhã? Você acha que é uma boa idéia pular da cama e encher seu sistema com um grande monte de alimentos, que levará o dia inteiro para digerir? Claro que não.

O que você quer é alguma coisa que seja fácil de digerir, frutas que o corpo pode usar de imediato, e que ajuda a limpar o corpo. Quando levantar-se, e por tanto tempo durante o dia quanto for

confortavelmente possível, coma só frutas frescas e sucos feitos na hora. Mantenha esse esquema até pelo menos meio-dia, diariamente.

Quanto mais tempo ficar só com frutas em seu corpo, maior oportunidade de ele limpar-se. Se você começar a se afastar do café e os outros lixos com que costuma encher seu corpo no começo do dia, sentirá uma nova torrente de vitalidade e energia, tão intensa que você mal acreditará.

Tente durante os próximos dez dias e veja por si mesmo.

6- O mito da preteína

A quinta chave do programa para viver com saúde é o princípio do consumo. A sexta chave para viver com saúde é o mito da proteína.

Já ouviu dizer que quando se conta uma mentira muito grande, em voz muito alta e muitas vezes, mais cedo ou mais tarde as pessoas acreditarão nela?

Bem-vindos ao maravilhoso mundo da proteína. Nunca foi dita mentira maior do que essa de que o ser humano precisa de uma dieta rica em proteínas para manter uma ótima saúde e bem-estar.

É bem provável que você esteja muito consciente sobre quanto ingere de proteínas. Por que isso? Algumas pessoas estão tentando um aumento do nível de energia. Algumas pensam que precisam de proteína para aumentar a resistência.

Algumas comem-na para ter ossos fortes. Mas, em cada um desses casos, o excesso de proteína produz efeito exatamente oposto.

Procuremos um modelo de quanta proteína você deve realmente precisar. Quando é que você imagina que as pessoas precisam mais de proteínas? Provavelmente quando são crianças pequenas. A Mãe Natureza providenciou um alimento, o leite materno, que fornece à criança tudo que ela precisa.

Adivinhe quanta proteína tem o leite materno - 50 por cento, 25 por cento, 10 por cento? Menos! O leite materno tem 2,38070% de proteína logo após o parto, que se reduz para 1,2; 1,6%, em seis meses. Isso é tudo.

Então, de onde tiramos a idéia de que os seres humanos precisam de doses maciças de proteínas?

Ninguém realmente tem qualquer idéia de quanta proteína precisamos. Após dez anos estudando as necessidades humanas de ingestão de proteínas, o dr. Mark Hegstead, antigo professor de nutrição da Harvard Medical School, confirmou o fato de que a maioria dos seres humanos parece adaptar-se a qualquer quantidade de proteína que esteja disponível para eles.

Além do mais, mesmo pessoas como Frances Lappé, que escreveu Diet for a Small Planet, e que por quase uma década promoveu o conceito de combinar vegetais para conseguir todos os aminoácidos essenciais, dizem que estavam erradas, que as pessoas não têm de combinar suas proteínas, que se você fizer uma dieta vegetariana convenientemente balanceada, conseguirá toda a proteína de que necessita.

A National Academy of Sciences diz que o norte-americano adulto precisa de 56 gramas de proteína por dia. Num relatório do International Union of Nutritional Sciences, descobrimos que cada país tem diferentes exigências de proteínas diárias para o adulto, que variam de 39 a 110 gramas por dia.

Assim, quem realmente tem alguma idéia? Por que você precisaria de toda essa proteína? Presume-se que seja para repor o que perdeu. Mas você perde só uma pequena quantidade por dia, através da excreção e respiração! Então, onde eles conseguiram essas cifras?!

Procuramos a National Academy of Sciences e perguntamos como chegaram à cifra de 56 gramas. De fato, os relatórios deles diziam que só precisamos de 30, mas recomendavam 56. Mas eles também afirmam que o excesso de proteína ingerida sobrecarrega o trato urinário e causa fadiga. Por que, então, recomendam até mais do que dizem que precisamos? Ainda estamos aguardando uma boa resposta.

Disseram-nos simplesmente que costumavam recomendar 80 gramas, mas, quando decidiram baixar, depararam com um grande protesto público. De quem? Você ou eu fomos reclamar? Não é provável. O grito de protesto veio dos interesses de industriais que ganham seu sustento com a venda de alimentos e produtos altamente proteínicos.

Qual é o maior plano de comercialização na terra? É fazer as pessoas pensarem que morrerão, a menos que usem certo produto. E foi isso o que aconteceu com as proteínas.

Analisemos o fato corretamente. O que você acha da idéia de que precisa de proteínas, como energia? O que é que seu corpo usa como energia?

Primeiro, ele usa glicose das frutas, vegetais e brotos. Então usa amido, depois usa gordura. E a última coisa que chega a usar é proteína. Basta, quanto ao mito. E sobre a idéia de que as proteínas ajudam a aumentar resistência? Errado. Proteína em excesso dá ao corpo nitrogênio em excesso, que causa fadiga.

Gente com corpo modelado, todo estufado de proteínas, não é conhecida por sua habilidade de correr maratonas. Ficam muito cansados. Bem, e quanto à questão das proteínas fazerem ossos fortes? Errado outra vez. É o contrário. Muita proteína tem estado ligada sempre à osteoporose, degeneração e enfraquecimento dos ossos.

Os ossos mais fortes do planeta pertencem aos vegetarianos.

Eu poderia lhe dar uma centena de razões pelas quais comer carne devido às proteínas é uma das piores coisas que pode fazer. Um dos produtos derivados do metabolismo da proteína é a amônia, por exemplo. Deixem-me mencionar dois pontos em particular.

Primeiro, a carne contém altos níveis de ácido úrico, que é um dos resíduos ou produtos excretórios resultantes do trabalho das células vivas. Os rins extraem ácido úrico da corrente sangüínea e enviam-no para a bexiga para ser passado com a uréia, como urina.

Se o ácido úrico não for pronta e seguramente removido do sangue, o excesso se acumula nos tecidos do corpo, para mais tarde

provocar gota ou pedra na bexiga, sem mencionar o que ele faz para seus rins.

Descobriu-se que as pessoas com leucemia, em geral, têm níveis muito altos de ácido úrico na corrente sangüínea. Um pedaço médio de carne tem 907,2 mg de ácido úrico.

Seu corpo pode eliminar só 518,4 mg de ácido úrico por dia. De mais a mais, você sabe o que dá à carne seu sabor? Ácido úrico do animal, que agora está morto, e que você está consumindo. Se duvidar disso, tente comer carne à moda Kosher (ortodoxa judaica), antes de ser temperada. O sangue é drenado e, assim, a maior parte do ácido úrico.

Carne sem ácido úrico não tem sabor. É isso que você quer pôr em seu corpo, o ácido normalmente eliminado na urina de um animal?!

A carne está fervilhante de bactérias de putrefação. Se você não sabe o que são bactérias de putrefação, elas são germes do cólon.

Como explicou o dr. Milton Hoffman em seu livro The Missing Link in the Medical Curriculum Which is Food Chemistry in Its Relationship to Body Chemistry; página 135:

"Quando o animal está vivo, o processo osmótico no cólon evita que as bactérias da putrefação passem para o animal. Quando o animal está morto, o processo osmótico pára e as bactérias da putrefação atravessam as paredes do cólon e entram na carne. Elas amaciam a carne".

Você sabe que a carne tem de envelhecer. O que envelhece ou amacia a carne são as bactérias de putrefação.

Segundo técnicos abalizados, as bactérias nas carnes são idênticas àquelas do esterco e mais numerosas em algumas carnes do que no esterco. Todas as carnes tornam-se infectadas com germes de esterco no processo de matança, e o número aumenta quanto mais tempo a carne for mantida armazenada.

É isso que você queria comer?

Se você precisa mesmo comer carne, então proceda assim: primeiro, consiga-a de uma fonte que garanta que o pasto é natural,

isto é, uma fonte que garanta que não tiveram hormônios de crescimento ou DES. Segundo, corte drasticamente o seu consumo. Faça seu novo programa: usar carne só numa refeição por dia.

Não estou dizendo que simplesmente deixando de comer carne você ficará saudável, nem estou dizendo que se comer carne não poderá ser saudável.

Nenhuma dessas duas declarações seria verdadeira. Muitos comedores de carne são mais saudáveis do que vegetarianos, simplesmente porque alguns vegetarianos têm a tendência de acreditar que, se não comem carne, podem comer qualquer outra coisa. Eu certamente não estou advogando isso.

Mas você deve saber que pode ser mais saudável e mais feliz do que agora, decidindo que não quer mais comer a carne e a pele de outros seres vivos.

Você sabe o que Pitágoras, Sócrates, Platão, Aristóteles, Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Voltaire, Henry David Thoreau, George Bernard Shaw, Benjamin Franklin, Thomas Edison, o dr. Albert Schweitzer, Mahatma Gandhi, tinham em comum?

Todos eles eram vegetarianos. Um grupo nada mau para ser modelado, não acham?...

São os latícínios melhores? De algumas formas, são até piores. Todo animal tem leite com o equilíbrio certo de elementos para esse animal. Muitos problemas podem surgir de bebermos leite de outros animais, incluindo o de vaca.

Por exemplo: os fortes hormônios de crescimento, no leite das vacas, destinam-se a fazer um bezerro crescer de 40 quilos ao nascer até quase 450 quilos na maturidade física, dois anos mais tarde.

Em comparação, uma criança humana nasce com cerca de 2.800-3.500 gramas e atinge a maturidade física de 46 a 90 quilos, 21 anos mais tarde.

Há uma grande controvérsia sobre o efeito que isso tem em nossa população. O dr. William Ellis, grande autoridade em produtos laticínios e como eles afetam a corrente sangüínea humana, declara que se você quiser alergias, beba leite.

Se quiser um sistema "entupido", beba leite. A razão, declara ele, é que poucos adultos podem metabolizar adequadamente a proteína do leite da vaca.

A principal proteína no leite de vaca é a caseína, que é o que o metabolismo da vaca precisa para uma boa saúde. No entanto, caseína não é o que os humanos precisam. De acordo com os estudos do dr. Ellis, tanto as crianças como os adultos têm grande dificuldade em digerir a caseína. Seus estudos agora mostram que, pelo menos em crianças, 50 por cento ou mais da caseína não é digerida.

Essas proteínas parcialmente digeridas com freqüência entram na corrente sangüínea e irritam os tecidos, criando susceptibilidade às alergias. Por fim o fígado tem de remover todas essas proteínas de vaca parcialmente digeridas, e isso - em compensação - coloca uma desnecessária carga no sistema excretório interno e no fígado em particular.

Em contraste, a lactoalbumina, a proteína básica no leite humano, é fácil para os seres humanos digerirem.

Quanto a beber leite pelo cálcio, Ellis declara que, após fazer testes de sangue em cerca de 25.000 pessoas, descobriu que aqueles que tomam três, quatro ou cinco copos de leite por dia, têm o mais baixo nível de cálcio no sangue.

Ainda de acordo com Ellis, se você estiver preocupado em obter cálcio suficiente, simplesmente coma muitos vegetais verdes, manteiga de gergelim, ou nozes - todos são muito ricos em cálcio e de fácil digestão.

Também é importante notar que se você consome cálcio em excesso, ele pode acumular-se em seus rins e formar pedras. Assim, para manter suas concentrações no sangue relativamente baixas, seu corpo rejeita cerca de 80 por cento do cálcio que você consome.

No entanto, se você estiver interessado, há outras fontes além do leite. Por exemplo, os nabos verdes, peso por peso, contêm duas vezes mais cálcio do que o leite.

De acordo com muitos técnicos, os interesses da maioria das pessoas sobre o cálcio são de qualquer forma injustificados.

Qual é o principal efeito do leite no corpo? Torna-se uma massa destruidora, formada de muco que endurece, obstrui e gruda em qualquer coisa dentro do intestino delgado, tornando o trabalho do corpo muito mais difícil.

E sobre queijos? É só leite concentrado. Lembre-se, são precisos 4 ou 5 galões de leite para fazer meio quilo de queijo. O conteúdo de gordura sozinho já é razão suficiente para limitar seu consumo.

Se você deseja mesmo queijo, corte uma pequena quantidade numa grande salada.

Dessa forma, você tem muitos alimentos ricos de água para contrabalançar alguns de seus efeitos obstruidores.

Para alguns, desistir de queijo parece horrível. Sei que gosta de sua pizza e queijo branco. Iogurte? Também é mau. Sorvete? Não é alguma coisa que o sustentará para ficar em ótima forma. Mas você não precisa desistir daquele gosto ou textura maravilhosa. Ponha bananas geladas em uma centrífuga para criar alguma coisa que parece e tem gosto de sorvete, mas é um ótimo alimento para seu corpo.

E sobre requeijão? Você sabe com que um grande número de leitarias costumam engrossar seus requeijões e fazer com que se agregue? Gesso-de-paris (sulfato de cálcio). Não estou brincando. É permitido dentro de regulamentos federais, se bem que seu uso seja contra a lei na Califórnia. (No entanto, se o requeijão é feito num Estado onde é permitido, ele pode ser despachado para a Califórnia e vendido lá). Você pode se imaginar tentando criar uma corrente sangüínea limpa e livre - e então enchê-la de gesso-de-paris?

Por que não ouvimos essas coisas sobre os laticínios antes? Por muitas razões, algumas tendo a ver com condicionamentos passados e sistemas de crenças. Outra razão pode ter alguma coisa com o fato de que o governo federal (norte-americano) gasta cerca de 2,5 bilhões de dólares por ano para negociar os excedentes de laticínios.

De fato, de acordo com o New York Times (18/11/83), a mais nova estratégia é uma propaganda do governo para incentivar o con-

sumo adicional dos produtos de leite, apesar dessas tais medidas se chocarem diretamente com outras campanhas que alertam quanto aos perigos de consumir gordura em excesso.

Os depósitos do governo norte-americano estão agora repletos com 650 milhões de quilos de leite em pó, 194 milhões de quilos de manteiga e 450 milhões de quilos de queijo. A propósito, isto não é para ser um ataque à indústria de laticínios. Considero os fazendeiros leiteiros como alguns dos indivíduos que trabalham mais arduamente em nossa cultura. Mas isso não significa que continuarei a usar seus produtos se descobrir que não fazem com que me sinta melhor fisicamente.

Eu costumava ser como você deve ser agora. Pizza era minha comida favorita. Não pensava que poderia desistir dela. Mas, desde que consegui, me sinto tão melhor que não há uma chance, nem em um milhão de anos, de que eu volte atrás. Tentar descrever a diferença é como tentar descrever o perfume de uma rosa para alguém que nunca cheirou uma.

Talvez você devesse tentar cheirar aquela rosa antes de fazer um julgamento sobre ela. Tente eliminar leite e limitar o consumo de outros laticínios durante trinta dias, julgue pelos resultados que sentir em seu corpo.

A finalidade deste livro todo é dar-lhes informações, e que você decida o que acha útil e jogue fora o que acha que não funciona. No entanto, por que não testar todos os princípios antes de julgá-los? Tente os seis princípios do sistema de viver com saúde.

Tente nos próximos dez a trinta dias - ou durante toda a sua vida - e julgue, por si, se eles produzem mais altos níveis de energia e uma sensação de vibração, que o apoiará em tudo que fizer.

Deixe-me fazer-lhe uma pequena advertência. Se começar a respirar efetivamente, de uma forma que estimule o sistema linfático, se começar a combinar seus alimentos corretamente e comer 70 por cento de alimentos que contêm água, o que irá acontecer?

Lembra-se do que o dr. Bryce afirmou sobre o poder da água? Você já viu um incêndio começar num edifício com somente umas poucas saídas? Todos se dirigem para as mesmas saídas - nosso corpo trabalha da mesma forma.

Começará a limpar o lixo que está sendo ajuntado em seus sistemas durante anos, e ele pode usar essa recém-encontrada energia para fazer isso o mais rápido que puder. Assim, você de repente começa a espirrar e expelir o muco em excesso.

Significa que pegou um resfriado? Não, você comeu um "resfriado". Você criou um "resfriado" durante anos de péssimos hábitos alimentares. Seu corpo pode agora ter energia para usar seus órgãos de excreção para se livrar do excesso de resíduos anteriormente acumulados nos tecidos e corrente sangüínea.

Um pequeno número de pessoas pode liberar venenos suficientes de seus tecidos, para a corrente sangüínea, para produzir uma leve dor de cabeça. Devem elas tomar um analgésico? Não! Onde você quer esses venenos, fora ou dentro? Onde você quer o excesso de muco, em seus lenços ou em seus pulmões? É um preço pequeno a pagar pela limpeza de anos de péssimos hábitos de saúde. A maioria das pessoas, porém, não terá nenhuma reação negativa, mas se sentirá com um alto senso de energia e bem-estar.

É claro que o espaço neste livro para discutir dieta é limitado; muitos assuntos (como gorduras e óleos, açúcar, cigarros e outros) foram deixados de lado. Assim, espero que este capítulo o incentive a pesquisar sobre sua própria saúde pessoal.

Lembre-se: a qualidade de nossa fisiologia afeta nossas percepções e comportamentos. A cada dia temos mais provas de que a dieta norte-americana de comidas salgadas, comidas rápidas e aditivos químicos está causando "armadilhas" de perdas no corpo, e essas perdas alteram o nível de oxigenação e energia do corpo, contribuindo para tudo - do câncer ao crime.

Uma das mais terríveis coisas que já li foi a dieta de um delinqüente juvenil crônico, recontada por Alexander Schauss, em seu Diet, Crime and Delinquency.

No café da manhã, o rapaz ingeria cinco xícaras de Sugar Smacks, com mais meia colher de chá de açúcar, um doughnut açucarado e dois copos de leite. Ele lanchava uma "corda" de 30 cm de alcaçuz e 3 tiras de 15 cm de carne-seca.

Para o almoço, comia dois hambúrgueres, batatas fritas, mais alcaçuz, um pouco de feijões verdes, e pouca ou nenhuma salada.

Lanchava pão branco e leite achocolatado, antes do jantar. Comia um sanduíche de creme de amendoim e geléia em pão branco, uma lata de sopa de tomate e um copo de 280 ml de Kool-Aid adoçado. Mais tarde, tomava uma taça de sorvete, uma barra de Marathon e um pequeno copo de água.

Quanto mais açúcar um corpo poderia aceitar depois de tudo isso? Qual a porcentagem dos alimentos que comeu que eram ricos em água? Estavam combinados com acerto?

Uma sociedade que cria seus jovens com uma dieta que, mesmo de longe, se pareça com essa, está pedindo problemas. Você acha que esses "alimentos" afetam a fisiologia dele e, assim, seu estado e comportamento? Pode apostar.

Num questionário para relacionar fatos de comportamentos nutricionistas, esse jovem de 14 anos apresentou os seguintes sintomas: "após dormir, eu acordo e não consigo voltar a dormir. Tenho dores de cabeça; tenho coceiras e sensações de formigamento na pele; meu estômago ou intestinos estão atrapalhados; me machuco ou fico com manchas roxas com facilidade; tenho pesadelos ou sonhos ruins; tenho desmaios, tonturas, suores frios ou períodos de fraqueza; fico faminto ou sinto-me desmaiar se não comer com freqüência. Sempre esqueço as coisas; acrescento açúcar em quase tudo que como ou bebo; sou muito inquieto; não posso trabalhar sob pressão. Sou difícil de decidir coisas; sinto-me deprimido; freqüentemente me preocupo com coisas. Fico confuso. Fico deprimido, ou me sinto triste por qualquer coisa. Aumento as pequenas coisas, e facilmente perco o controle. Fico com medo. Sinto-me muito nervoso. Sou bastante emotivo. Choro sem motivo aparente".

Você se admira que, a partir desse estado, esse jovem criasse comportamentos delinqüentes? Felizmente, ele e muitos outros como ele estão agora fazendo mudanças radicais em seus comportamentos, não por estarem sendo punidos com longas sentenças na prisão, mas porque a maior fonte de seus comportamentos, seus estados bioquímicos, está sendo mudada através de dieta.

O comportamento criminoso não está só "na mente". Variações bioquímicas influenciam o estado e, assim, o comportamento. Em 1952, James Simmons, o deão da Harward School of Public, Health declarou: "Há uma necessidade especial de uma abordagem

nova para a investigação de doenças mentais... É possível que estejamos hoje gastando muito tempo, energia e dinheiro para limparmos os poços da mente, mas poderíamos, com mais sucesso, tentar descobrir e remover as causas específicas biológicas das doenças mentais".*

Sua dieta pode não ter feito de você um criminoso, mas por que não desenvolver um estilo de vida que o apoie totalmente para ficar em sua fisiologia com mais recursos, a maior parte do tempo?

Tenho aproveitado um estilo de vida livre de doenças, durante muitos anos. No entanto, meu irmão mais jovem sempre tem estado cansado e doente durante esse mesmo espaço de tempo. Falei com ele sobre isso em diversas ocasiões, e tendo visto as mudanças em minha saúde nos últimos sete anos, estava querendo fazer uma mudança nele.

Mas o inevitável desafio ocorreu quando tentou mudar os padrões de sua dieta. Ele aumentou seus desejos por alimentos menos do que desejáveis.

Pare e pense. Como você adquire um desejo? Bem, primeiro imaginemos que você não tem um desejo: você o cria pela maneira como representa coisas para si. Por certo, muito disso é, em geral, inconsciente.

No entanto, para você entrar no estado de sentir um intenso desejo por algum tipo de comida, você tem de criar uma espécie específica de representação interior. Lembre-se, as coisas não acontecem simplesmente. Para cada efeito, há uma causa.

O desejo de meu irmão - ou fetiche, se preferir - era pelo Kentucky Fried Chicken. Ele passaria perto de uma lanchonete dessa rede, e isso logo acionaria a lembrança de quando tinha comido daquele frango. Ele imaginaria a sensação crocante em sua boca, e pensaria na quentura e na textura da comida enquanto descia pela sua garganta.

Bem, depois de poucos minutos disso, a salada estava mesmo fora de cogitação, e o frango frito dentro! Um dia, logo depois de eu ter descoberto como usar as submodalidades para criar mu-

danças, ele, por fim, pediu-me que o ajudasse a controlar essa necessidade, que estava sabotando sua dieta e metas de saúde.

Pedi-lhe que formasse uma representação interior de comer a especialidade da Kentucky Fried Chicken. Dali a pouco, estava salivando. Então, fiz com que ele descrevesse as submodalidades visual, auditiva, cinestésica e gustativa de sua representação interna, com detalhes.

A imagem estava acima, à direita. Tamanho normal, um filme, focado e colorido. Ele podia ouvir-se dizendo: "Hum, isto é tão bom..." enquanto comia. Ele adorava a sensação crocante e quente. Fiz, então, com que representasse a comida que mais odiava, alguma coisa que o punha doente do estômago, só de pensar - cenouras. (Eu sabia disso antes porque cada vez que tomava suco de cenoura ele ficava enjoado.)

Fiz com que descrevesse com detalhes as submodalidades das cenouras. Ele não queria nem pensar nelas. Começou a sentir-se nauseado. Afirmou que as cenouras estavam embaixo e à esquerda. Eram escuras, um pouco menores do que as reais, moldura parada e sensação fria.

Sua representação auditiva era: "Essas coisas são revoltantes. Não quero ter de comê-Ias. Eu as detesto!". Suas submodalidades cinestésicas e gustativas eram uma sensação de flacidez (em geral muito cozidas), morna, pastosa, gosto de estragado.

Disse-lhe que comesse algumas, mentalmente. Começou a se sentir realmente mal, dizendo que não podia. Perguntei: "Se tivesse, como seria senti-Ias descendo pela sua garganta?" Ele disse que estaria pronto para vomitar.

Tendo eliciado, com cuidado, as diferenças entre como ele representava o frango frito e as cenouras, perguntei-lhe se gostaria de trocar as sensações sobre os dois, a fim de apoiar sua alimentação de uma forma que produzisse resultados saudáveis.

Ele disse que estava certo, com o tom mais pessimista que ouvira em muitos dias.

Assim, fiz com que trocasse todas as submodalidades. Fiz com que tirasse a imagem da galinha e movesse-a para baixo e para o

lado esquerdo. Imediatamente houve uma reação de náusea em seu rosto.

Fiz com que tornasse a imagem escura e menor do que o tamanho real, pondo-a numa moldura parada, dizendo para si mesmo: "Isso é repugnante. Não quero ter de comê-Ia.

Odeio isso" , na tonalidade que antes usara para as cenouras. Fiz com que pegasse a galinha, mentalmente, sentisse como era flácida, provasse a gordura morna, com gosto de podre, pastosa, de dentro dela. Começou a ficar enjoado outra vez.

Disse-lhe que comesse um pedaço, e ele disse não. Por quê? Porque agora o pedaço de frango estava enviando a seu cérebro os mesmos sinais que as cenouras costumavam, então ele se sentia do mesmo jeito. Por fim, fiz com que mentalmente pegasse um pedaço de frango, e ele disse: "Penso que vou vomitar".

Peguei então sua representação das cenouras e fiz o contrário. Fiz com que pusesse no alto, do lado direito, fizesse-as do tamanho normal, de cor brilhante, e dizesse para si: "Hum, isto é tão bom" , enquanto as comia, sentindo o calor, a textura crocante.

Agora, ele adora cenouras. Naquela noite, fomos jantar, e pela primeira vez na sua vida de adulto, pediu cenouras. Não só as apreciou, mas passamos pela lanchonete em questão para chegar lá. Desde então, ele tem mantido essa preferência na dieta.

Em cinco minutos, fui capaz de fazer algo similar com minha esposa, Becky. Fiz com que trocasse suas submodalidades de chocolate - rico, doce, cremoso - com as de uma comida que a fazia sentir-se enjoada - rastejantes, escorregadias, malcheirosas... Nunca mais tocou em chocolate.

As seis chaves deste capítulo podem ser suas para criar a experiência de saúde que deseja. Durante um momento imagine-se daqui a um mês, tendo seguido os princípios e conceitos dos quais falamos. Veja a pessoa que será após ter mudado sua bioquímica pela alimentação e respiração efetivas.

Que tal começar seu dia fazendo dez respirações profundas, limpas, poderosas que fortalecerão todo seu sistema? E começar cada dia sentindo-se alerta e alegre no controle de seu corpo?

E começar comendo, saudavelmente, alimentos limpadores que contêm água e parar de comer carne e laticínios, que estão cansando e obstruindo seu sistema?

E começar a combinar os alimentos adequadamente, de forma que sua energia fique disponível para as coisas que realmente importam?

E ir para a cama todas as noites sentindo que experimentou uma vibração total que lhe permitiu ser tudo que podia?

E sentir que está vivendo com saúde - que tem energia como nunca sonhou que fosse possível?

Se você olhar para essa pessoa e gostar do que viu, então tudo que estou lhe oferecendo está facilmente a seu alcance!

Só é preciso um pouco de disciplina - não muita, pois uma vez que quebre seus velhos hábitos, nunca voltará atrás. Para cada esforço disciplinado há múltiplas recompensas.

Portanto, se gosta do que viu, faça-o.

Comece hoje e mudará sua vida para sempre.

Fonte: www.vegetarianismo.com.br

Para encontrar mais textos como este visite o site:

http://geocities.yahoo.com.br/luxcuritiba

Ou entre no grupo de estudos Piramidal:

http://br.groups.yahoo.com/group/piramidal